

- نظام غذائي (1540 سعر حراري ، 1110 ملغم صوديوم، 2920 ملغم بوتاسيوم، 1210 ملغم فسفور) :

- الفطور: نصف كوب حليب + ملعقة كبيرة عسل + تفاحة + بيضة مسلوقة + 60 غم خبز ابيض + ملعقة صغيرة زيت زيتون + شربات خيار وخس + قطعة جبنة بيضاء حلوة (بحجم علبة الكبريت) •
- وجبة خفيفة : تفاحة .
- الغداء : كوب خضار مطبوخة (بامية) + كوب أرز + نغزة دجاج .
- وجبة خفيفة : حبة أجااص + نصف كوب ذرة .
- العشاء : نصف كوب لبن رائب + نصف كوب كوسا مسلوقة مع الثوم المقلي بملعقة صغيرة من زيت الزيتون + 2 ملعقة كبيرة لبننة .

نصائح :



- تناول أي نوع من الأرز الأبيض مسموح بالكميات التي يحتاجها جسم المريض حوالي كوب إلى كوب ونصف ، لكن دون الخضار الموضوعة على الأرز .
- ينصح بتقليل كمية المقلوبة والقدرة قدر الامكان لإحتوائها على كمية دهون وزيوت عالية .
- استخدام طرق تقليل البوتاسيوم
- الابتعاد عن الخضار الورقية الخضراء جميعها مثل الملوخية والسبانخ والخبيزة ، لكن ممكن تناول الخس .
- استبدال الأرز البني وخبز القمح بالأرز الأبيض والخبز الأبيض .
- الابتعاد عن صلصة البندورة لإحتوائها على كمية كبيرة من البوتاسيوم .
- تناول محاشي الباذنجان والكوسا بأي كمية بدون شوربة اللبن .
- الابتعاد عن القلي قدر الإمكان .
- تقليل كمية السوائل قدر الإمكان .
- يفضل تقطيع الخضار الى قطع صغيرة وسلقها ، ثم التخلص من ماء السلق للتخفيف من البوتاسيوم .
- يفضل تناول صدر الدجاج بدل الفخدة .